gustos.ro

Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun

oferite de:

DANONE

si

gustos.ro

CUPRINS

Retete „Buna dimineata la scoala!”
„Parfait” cu iaurt si cereale.....3
Sendvis crocant cu cascaval, germeni de grau si rosie.....4
Fulgi de porumb cu iaurt si fructe.....5
Gauffre cu iaurt si fructe.....7
Retete „Buna dimineata la serviciu!”
Sendvis cu unt, somon afumat si marar.....8
Sendvis cu cascaval, ou si legume proaspete.....9
Iaurt cu seminte si fructe uscate.....10
Sendvis cald cu cascaval si sunca.....11
Retete „Buna dimineata de acasa!”
Placinte cu branza dulce.....13
Pancakes cu afine.....14
Clatite cu iaurt si scortisoara.....15
Retete „Buna dimineata la facultate!”
Sendvis cald cu cascaval si ananas.....16
Cereale cu fructe si iaurt de baut.....17
Sendvis cu legume si iaurt.....18
Lipie cu sunca si legume.....19

„Parfait” cu iaurt si cereale

Ingrediente

250 de iaurt Danone Nutriday Natural, impartit in trei parti egale

1 ceasca de cereale integrale

fructe (optional)

Mod de preparare

Puneti o treime din cereale intr-un pahar de parfait si adaugati deasupra iaurt.

Repetati straturile.

Puneti pe deasupra fructele voastre favorite (piersici, capsune sau ce fructe doriti).

Fructele pot fi intercalate si cu straturile de iaurt si cereale.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Sendvis crocant cu cascaval, germeni de grau si rosie

Ingrediente

2 felii de paine crocanta

2 felii de cascaval

1 rosie

germeni de grau

telina si patrunjel (optional)

Sana de la Danone Nutriday de 450 ml

Mod de preparare

Peste cele doua felii de paine crocanta se pun feliile de cascaval.

Se taie rosia in felii si se pun cate doua bucati de rosie pe fiecare felie de paine, apoi se pun gramajoare de germeni de grau si, optional, bucati de telina si patrunjel.

Se serveste alaturi de Sana de la Danone Nutriday de 450 ml.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Fulgi de porumb cu iaurt si fructe

Ingrediente

o cana de fulgi de porumb

1 iaurt mic Danone Nutriday Delicios cu caise

cateva felii fructe, dupa preferinta si sezon

Mod de preparare

Amesteca intr-un castron o cana de fulgi de porumb cu iaurtul Danone Nutriday.

Pune pe deasupra cateva felii de fructe, banane, kiwi, capsune etc., dupa preferinta.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Gauffre cu iaurt si fructe

Ingrediente

3 oua

4 linguri de zahar

4 linguri de ulei

5 linguri de Danone Nutriday de baut

esenta de vanilie

1/2 lingurita amoniac stins cu otet

faina cat sa iasa un aluat consistent, ca o smantana

Optional: fructe, inghetata

Mod de preparare

Mixezi bine ouale impreuna cu un praf de sare, apoi le adaugi pe rand zaharul, vanilia, uleiul, iaurtul de baut, amoniacul si la sfarsit faina.

Am luat cate o lingurita din compozitie, am pus din loc in loc in presa speciala pentru gauffre si am copt aproximativ 5 minute.

Se servesc cu fructe, inghetata (daca nu este prea frig) si un pahar din restul de iaurt de baut de la Danone Nutriday.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Sendvis cu unt, somon afumat si marar

Ingrediente

1 felie de somon afumat

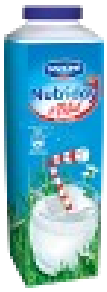
putin unt

1 felie de paine alba (toast) prajita

1 felie de lamaie

putin marar (uscat sau proaspat)

1 iaurt Danone Nutriday de baut



Mod de preparare

Prajesti felia de paine in aparat, dupa ce se raceste o ungi cu unt. Astepti sa se raceasca pentru a nu se topi untul.

Pui deasupra o felie de somon afumat, storci putin suc de lamaie si presari marar.

Fiindca somonul afumat este destul de sarat, servesti alaturi de un Danone Nutriday de baut.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Sendvis cu cascaval, ou si legume proaspete

Ingrediente

doua felii de cascaval

2 felii de paine neagra cu susan si mac

putin unt

un ou fiert

felii de rosii, frunze de salata etc.

1 Danone Nutriday Delicios de baut

Mod de preparare

Ungi o feliile de paine cu unt, pui o frunza de salata, apoi feliile de cascaval, urmatorul strat sa fie de rosii (plus alte legume care va plac).

Deasupra pui oul taiat felii pe lungime si acoperi cu a doua felie de paine.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Iaurt cu seminte si fructe uscate

Ingrediente

300 g de iaurt Danone Nutriday Natural

1 lingura cu seminte de dovleac decojite

1 lingura cu seminte de floarea soarelui decojite

2 linguri de fructe uscate taiate bucatele mici

Mod de preparare

Pui iaurtul intr-un bol sau intr-o cana mare, de supa, si pui deasupra semintele si fructele uscate, dupa care le amesteci cu iaurtul.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Sendvis cald cu cascaval si sunca

Ingrediente

2 felii de paine alba pufoasa

2 felii de cascaval

2 felii de sunca

1 rosie taiata felii

felii de salata

1 iaurt Danone Nutriday cu 0% grasime

Mod de preparare

Asamblezi sendvisul, cu cascavalul mai aproape de paine, ca sa se topeasca, si la mijloc sunca si legumele.

Sendvisul astfel asamblat se pune in aparatul de facut sendvisuri sau intr-o tigaie cu suprafata anti-aderenta pana se rumeneste pe ambele parti.

Se serveste cu un iaurt Danone Nutriday cu

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Omleta si bacon prajit

Ingrediente

2 oua

2 fasii de bacon

50 de grame de branza, rasa

140 g de iaurt Danone Nutriday Natural

putin oregano

sare si piper

Mod de preparare

Bati cele doua oua pana se omogenizeaza, apoi pui o lingura de iaurt Danone Nutriday Natural si continui sa mesteci pan ace se incorporeaza in compozitie. Adaugi branza data prin razatoare medie sau mica si amesteci bine, apoi pui condimentele. Prajesti cele doua fasii de bacon pana devin crocante, fara a ma adauga ulei, apoi le scoti din tigaie si prajesti ouale in grasimea lasata de bacon. Se serveste alaturi de restul de

Placinte cu branza dulce

Ingrediente

Aluat:

250 gr faina

1 ou

coaja de lamaie

3 lingurite de lapte cald

1/2 pahar iaurt Danone Nutriday de baut

3/4 pahar zahar

6 linguri de ulei

15 gr drojdie

un praf de sare

Umplutura

250 gr branza de vaci

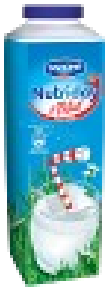
3 linguri zahar pudra

un plic de zahar vanilat

2 oua

coaja de lamaie

1 ou pentru uns



Mod de preparare

Amesteci intr-un bol mic o lingura de zahar cu drojdie si 3 lingurite de lapte cald, peste care presari putina faina. Lasi bolul la un loc caldut pret de 15 minute, pentru a creste o maia. Separi albusul de galbenus si bateti-l spuma tare, cu un praf de sare. Cerni faina, faci o gropita in mijlocul ei si pui maiaua, galbenusul batut, laptele, coaja de lamaie si la urma albusul spuma. Amesteci totul bine pina faceti un aluat pe care-l lasati la crescut, in loc cald, aproape o ora.

Pentru umplutura amestecati bine ingredientele. Le ungi apoi cu galbenus de ou amestecat cu vreo 3-4 linguri de lapte si le lasi la cuptor pentru 30-35 minute.

Reteta inspirata de **aici**.

Pancakes cu afine

Ingrediente

2 ceasca faina

1/2 lingurita sare

1/2 lingurita praf de copt

1/2 lingurita bicarbinat de sodiu

2 linguri de zahar

2 oua mari

1/2 ceasca de Sana de la Danone Nutriday

1 ceasca lapte

3 linguri de unt topit

1 ceasca afine

1 lingurita de ulei de vegetale

Mod de preparare

Se amesteca toate ingredientele bine alualtul trebuie sa fie moale. Se prajesc in tigaie fara ulei. Se servesc cu afin sau capsuni, zmeura,mure si sirop de artar.

Reteta inspirata de **aici**.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase
pentru mic-dejun
DANONE
Nutriday
Natural

Clatite cu iaurt si scortisoara

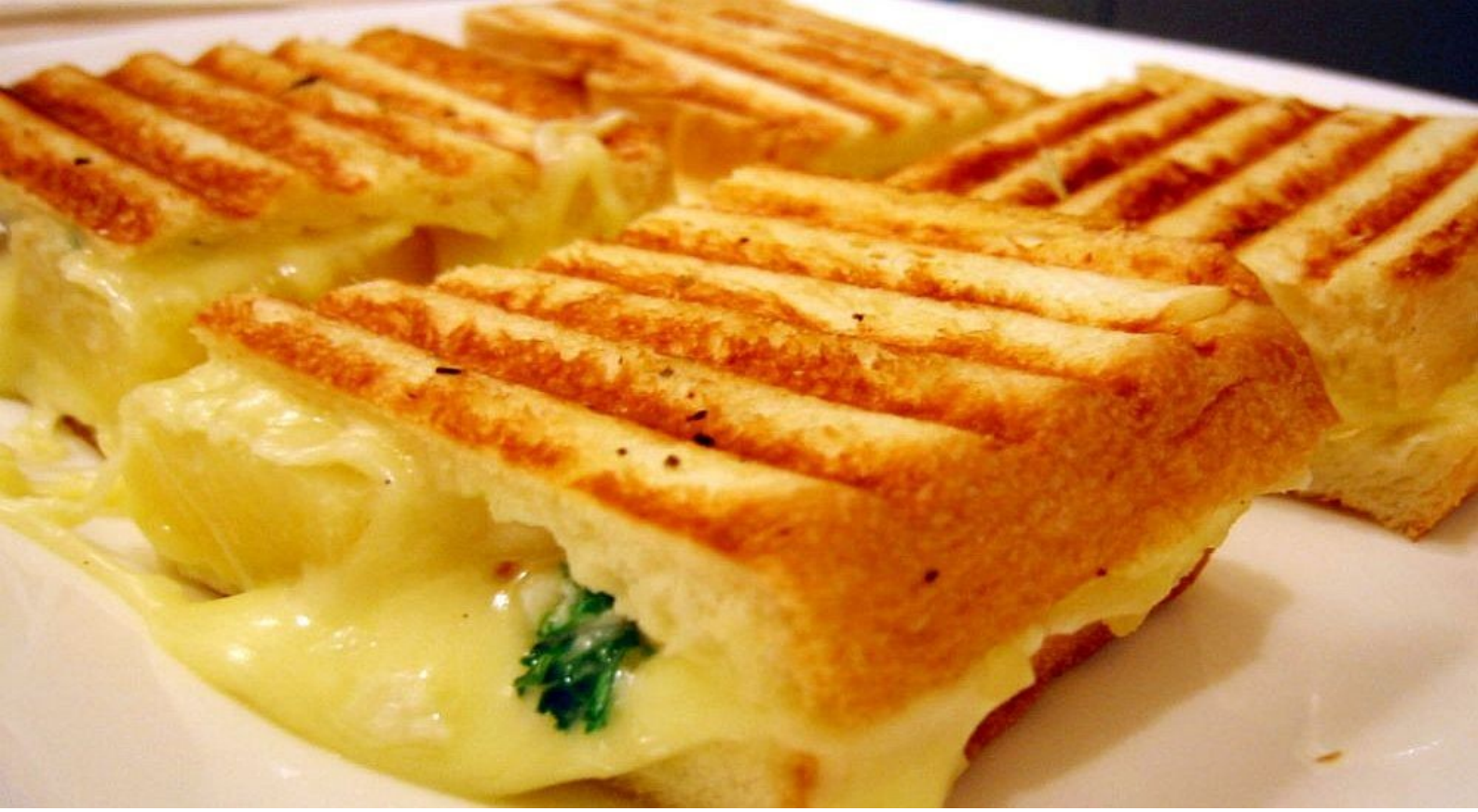
Ingrediente:

500 gr iaurt Danone Nutriday Natural
3 oua
2 lingurite scortisoara
un praf de sare
o jumatate de pachetel de praf de copt
un pachetel zahar vanilat
o esenta de vanilie
2 cani faina
2 linguri margarina topita
apa cat cuprinde

Mod de preparare:

Bati iaurtul bine cu ouale intregi. Adaugi scortisoara, zaharul vanilat, praful de sare si esenta de vanilie si omogenizezi bine. Pui si faina amestecata cu praful de copt si amesteci pana se incorporeaza si nu mai sunt cocoloase. La sfarsit, pui apa atat cat sa fie compozitia numai buna de clatite si cele 2 linguri de margarina topita (merge si unt).

Lasi compozitia sa se odihneasca 15 minute. Ungi tigaia cu cateva picaturi de ulei inainte de fiecare clatita sa nu se lipeasca.
Reteta inspirata de **aici**.



Sendvis cald cu cascaval si ananas

Ingrediente

2 felii de paine toast alba

2 felii de cascaval

cateva bucatele de ananas din conseva

unt

1 iaurt Danone Nutriday Delicios de baut cu capsune

Mod de preparare

Ungi cele doua felii cu putin unt, pui pe paine o felie de cascaval, deasupra cateva bucati de ananas, apoi felia de cascaval si painea. Prajesti in aparatul de facut sendvisuri sau in tigaia non-aderenta pana ce se rumenesc feliile de paine si cascavalul se topeste. Se serveste alaturi de 1 iaurt Danone Nutriday Delicios de baut cu capsune.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

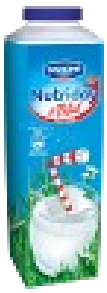
Cereale cu fructe si iaurt de baut

Ingrediente

un castron de cereale cu fructe

aprox. 200 ml de iaurt Danone Nutriday Natural de baut

optional: cateva fructe de padure



Mod de preparare

Torni cerealele in castron si peste iaurtul de baut Danone Nutriday, mai poti adauga pe deasupra fructe de padure sau alte fructe, dupa preferinta.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural

Sendvis cu legume si iaurt

Ingrediente

1 paine ciabatta

1 iaurt mic Danone Nutriday Natural

1 rosie

ceapa

cateva frunze de salata

1 ou fiert

cateva fire de marar si/sau patrunjel

sare si piper

Mod de preparare

Amesteci iaurtul cu sare, piper, marar si patrunjel tocat pana obtii un sos pe care il intinzi in strat subtire peste painea taiata in doua pe mijloc. Apoi pui salata, rondelele de ceapa, rosia taiata felii si oul fiert taiat felii, iar pe deasupra completezi cu inca putin sos de iaurt.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase
pentru mic-dejun
DANONE
Nutriday
Natural

Lipie cu sunca si legume

Ingrediente

1 lipie

3 bucati de sunca presata

2-3 frunze de salata

cateva felii de castravete

1 rosie taiata felii

1 iaurt mic Danone Nutriday Usor

piper

optional: patrunjel

Mod de preparare

Pu in lipie salata, legumele si la mijloc sunca presata. Optional, poti pune cateva lingurite de de iaurt cu piper peste legume. Impaturesti lipia si o tai in doua. Servesti lipia cu un iaurt Danone Nutriday Natural.

gustos.ro
Retete sanatoase si gustoase pentru mic-dejun
DANONE Nutriday Natural